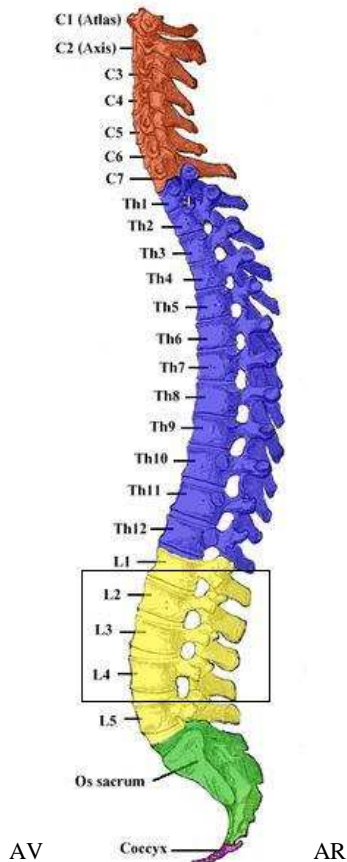


L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel



Large muscle qui « ferme » la cage thoracique, le diaphragme sépare les poumons de la cavité abdominale.

Il s'attache devant sur le pourtour de la face interne des côtes et au sternum.

Derrière, il est rattaché à la colonne vertébrale, sur les 2^e, 3^e et souvent 4^e vertèbres lombaires.

↪ dessin ci-contre

À chaque respiration, tandis que l'air entre et sort des poumons, le diaphragme monte et descend à l'intérieur du corps.

Son mouvement modifie tout l'environnement.

Il laisse leur liberté aux muscles spinaux en ne leur donnant pas de point fixe pour se contracturer.

D'autre part, le diaphragme se trouve placé **juste au-dessus du foie à droite, de la rate à gauche, des viscères**¹ ...

Son mouvement régulier constitue un véritable massage indispensable à ces organes.

¹ **Viscères** : en anatomie, nom donné aux divers organes renfermés dans les grandes cavités du corps : tête, thorax et abdomen. Leur action est essentielle à l'entretien de la vie. Le cerveau, les poumons, le cœur sont des viscères. Les **viscères abdominaux** (mot apparenté par le sens : entrailles) sont tous les organes situés **en dessous du diaphragme**. Ils se situent dans la cavité abdominale et sont liés les uns aux autres par une membrane appelée le **péritoine**. Ils sont vascularisés par les branches de l'aorte abdominale et sont drainés par le système porte hépatique et des tributaires de la veine cave inférieure. Ils sont innervés par les **systèmes sympathique et parasympathique** (principalement le nerf vague). Parmi ces organes on compte : **estomac, intestin grêle** (duodénum, jéjunum, iléon), **gros intestin** (cæcum avec l'appendice vermiforme, côlon, rectum), **foie, vésicule biliaire, pancréas, rate**.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Il est nécessaire de rééduquer le diaphragme, muscle respiratoire le plus important, car sa mobilisation apporte de nombreux bienfaits. À l'inspiration, il descend. À l'expiration, il remonte.

Ce mouvement fait simultanément monter et descendre les reins (surtout le G). Il tonifie donc la **fonction rénale**. Le docteur Lefébure a noté un **accroissement de la diurèse** pouvant aller du double au quintuple.

Il **masse les viscères** (intestins, foie...) avec appel de sang veineux et apport de sang frais.

Pourtant, de nombreuses personnes ne perçoivent pas leur diaphragme ou, plus exactement, elles ne savent plus le mobiliser ayant pris la mauvaise habitude de respirer uniquement avec le thorax.²

Les résultats sont bien meilleurs si la sangle abdominale est contrôlée -contraction, entre autres, des grands droits³. Ce contrôle abdominal est la seconde difficulté : lorsque vous abordez pour la première fois la respiration abdominale, le contrôle des muscles doit être laissé de côté.

Mais, dès que vous aurez retrouvé cette respiration naturelle, il deviendra nécessaire (surtout pour les respirations ou *prânayâmas* pratiqués assis) de contracter légèrement les muscles abdominaux.

Cette contraction, à laquelle il faut donc s'entraîner, doit avoir lieu durant l'inspir, l'expir et les rétentions. Cela permet de maintenir les viscères en place, de les dégorger de leur sang veineux, bref de stimuler toutes les fonctions organiques.

La respiration abdominale, sur laquelle nous reviendrons à maintes reprises, est parfois appelée **Respiration diaphragmatique**. Elle est **anti-stress**. Pratiquée consciencieusement dans certaines postures, la respiration abdominale diminue la **constipation**.

La respiration des angoissés est souvent haute et superficielle. Ainsi, le plexus solaire n'est plus massé et la respiration ne peut être profonde.

Les Japonais placent le centre de gravité à quelques centimètres sous le nombril ; ils l'appellent **le hara**. La vie des moines zen, mais aussi celle de nombreux Japonais, est dirigée vers ce hara. D'après eux, sans une connaissance profonde de ce centre, la vie est déséquilibrée.

Or, la respiration abdominale touche ce point et le *réveille*. Comme il est un des centres vitaux de l'homme, il est primordial de le stimuler, de le *conscientiser*. Il se situe d'ailleurs à la même hauteur qu'un centre d'énergie très important en yoga et qu'un point d'acupuncture baptisé *Élixir de longue vie*.

Il y a sept centres d'énergie très importants -**chakras**⁴. Ils correspondent chez différents individus à autant de *nœuds* d'angoisse.

Il en existe un situé au niveau de la gorge. Chez certaines personnes, l'angoisse se place à cette hauteur et provoque une sensation de gorge nouée.

Chez d'autres, cette tension se place au niveau du plexus solaire.

Les postures et les respirations ont pour but de dénouer ces régions, puis de les éveiller.

Ayez conscience de votre respiration naturelle...⁵

Ralentissez peu à peu le souffle. Rendez-le plus profond, plus complet, toujours progressivement et avec le contrôle des muscles abdominaux : cela empêche le ventre de ballonner et maintient en place les viscères. Le problème n'existe pas lorsque vous êtes allongé sur le dos, car la pesanteur maintient les organes en place.

Vous devez donc légèrement contracter les muscles du ventre à l'inspir, poumons pleins, à l'expir et poumons vides. Au début, vous ressentirez probablement une gêne, voire une limitation. Puis, peu à peu, vous vous rendrez compte qu'avec ce contrôle musculaire, la respiration prend plus d'ampleur et devient plus efficace. De nombreux yogis insistent énormément sur ce contrôle qui intensifie le massage abdominal et provoque un plus grand dynamisme.

*Concentration sur le passage de l'air dans les narines ou dans la gorge, ou mieux sur la région abdominale. Conscience du rythme...*⁶

² Voir DE L'ARBRE DE VIE À L'ARBRE RESPIRATOIRE « **La respiration du diaphragme** »

³ Voir PAUSE PILATES § **À propos des muscles**

⁴ Voir LE CORPS -PHYSIQUE ET « SUBTIL » À LA FOIS

⁵ Voir LA RESPIRATION NATURELLE

⁶ Extraits de *Initiation au Yoga* (1982) de Thierry Loussouarn